

修鍊須知

唱四

修鍊須知

唱四

運火行持

伯陽真人曰陽燧以取火非日不生光方諸
非星月安能得水漿二氣玄且遠感化尚相
通何況近存身切在於心腎陰陽配日月水
火爲効徵又曰性主處內立置艱鄂情主營
外築垣城郭城郭完全人物乃安黃庭經云
作道優游深獨居扶養性命守虛無緣督子
曰今之修道者不得正傳不悟平叔未鍊還
丹莫入山之語唯欲避喧求靜遯世遠人出

妻屏子離塵絕俗窮谷深山獨居孤處以爲
自高如此則棄世間法也無名子曰夫運火
者先定刻漏以分子午次接陰陽以爲化基
搬六十四卦於陰符鼓二十四氣於陽火天
關在手地軸形心回七十二候之要津攢歸
鼎內奪三千六百之正氣輻輳胎中謹戒抽
添精專運用慮其危防其險不使頃刻參差
分毫差忒故得外接陰陽之符内生真一之
體苟或運心不謹節候差殊即姤女逃亡靈
胎不結瑩蟾子曰採藥初關先識天癸生時

中關則知調和真息周流六虛自太玄關逆
流至天谷穴交合然後下降黃房入于中宮
上陽子曰運火者運內外之火火者藥火也
候者符候也符者符合也聖人下工鍊丹之
初須知鉛汞兩相逢迎真一之鉛將至運已
汞以迎之鉛汞一合而即得黍粒之丹餌歸
黃金室內以爲丹頭也夫運火者始自復卦
子時起首疾進陽火謂之下手用工而進火
謂之野戰則龍虎交合是用三分武火前行
短之謂也行符者午時始卦用事則進陰符

包固陽火於內故行符謂之罷功守城夫守
城者以其艷鄂已立唯溫養沐浴防微杜漸
是用七分文火後須長之謂也然復與子皆
從人身而求須認自己生身之由則得之矣
不必執文而泥象也紫陽真人金丹四百字
唱四
云火候不用時冬至不在子學者宜于細求
之也

朔望弦晦

緣督子曰一點陽精秘在形山不在心腎而
在乎玄關一竅學者不知陰陽不知時候不

能還返止於自身摸索而認彼昭昭靈靈之
識神以爲真實轉轉差馳易曰與日月合其
明與四時合其序朱震易傳云晦日朔旦坎
月離日會于壬癸上陽子曰每月朔旦子時
日月合璧於癸薄暮會于昴畢之上此喻火
之初生也當此之時純陰已極微陽將生是
謂潛龍三日之晡月生庚上真陽已肇庚屬
西南易曰西南得朋乃與類行參同契曰坤
初變成震三日月出庚蓋是時也藥物纔生
水源至清未曾撓動有氣無質之際大修行

人急向此時具一隻智慧眼則而象之亦如
太陰初受一陽之氣亦似坤之下爻乾之初
爻而為震乃比人身純陰而生一陽即我師
云先天一氣自虛無中來點汞而入鼎也是
時鼎內陽氣初布砂汞立基紫賢真人曰一
清一濁金木間隔於戊己之門三一性一情陰
陽會聚於生殺之戶採二儀未判之氣奪龍
虎始媾之精入于黃房產成至寶也八日酉
時月到天心其平如繩是謂上弦得金半斤
龍虎經曰坤再變成兌八日月出丁以像鼎

中鉛汞漸結流珠是時金水氣停不進陽火亦無行符唯沐浴洗心而已三五爲均玉望者日月相射則陰中三陽已備而成乾猶月魄得日魂而滿喻鼎中鉛汞壯盛真陽充滿火明金旺將欲成器是金火之氣與汞固結汞與其母兩相留戀也旣望平明月見辛方乾初變巽乃陰陽相承之道始焉則純陰得交微陽而生藥後則陰包陽氣而成丹巽乃承領陰符陰氣漸生包固陽精使無動逸則金砂落于胞中陰中含陽是謂歸根也二十三

日平明月見丙方坤交乾之中爻面為艮鼎
中物藥自然凝結是時陰陽之氣復停不行
陰符亦無進火唯沐浴滌慮而已是時下弦
得水半斤以上弦金半斤下弦水半斤兩弦
合一斤之數以結丹砂參同契曰兩弦合其
精乾坤體乃成二十八日平明月見乙方此
時陰陽之氣俱足金汞結而成胎坎離運氣
於鼎中周流六虛於象內此喻金丹之始終
也至于晦日日復會于壬則陰極而陽又將
生矣上陽子曰句裏雖已分明而學仙子當

體於身晦朔弦望皆取證於身不可泥文而
着象也夫月純陰也不感日之陽氣安能滅
而復生人亦似月也當二八少壯之年鴻濛
未判則陽純而氣全故其精方勝欲泄其未
洩之前是爲純陽是號真人故廣成子謂黃

唱四

四

帝曰目無所見耳無所聞心無所知神將守
形形乃長生一洩之後即去一陽而交一陰
是變爲離自此而往情慾已萌淳朴已散精
氣日損損之又損以至於陽盡而陰純也夫
惟不知金液還丹之道者待其陽盡陰法純則

死矣唯修行之人知其還返之妙於其未盡之際疾早修行急急接助扶救真陽收領藥火以鍊還丹而復其命亦如太陰領胎元太陽之氣而復其明也

防危護失

緣督子曰學全真者得師畧指門徑而不知逐節事條知神氣相依而不知鉛汞交媾既知鉛汞交媾而不知性命混合妄擬火候進退不知此不成真一子曰陽火過刻水旱不調則凝冬變為大暑或陰符失節寒暖相侵

則盛夏反為濃霜金宮既砂汞之不萌一鼎
則蟲螟之互起大則山崩地圯金虎與木龍
沸騰小則雨暴風飄坎男共離女犇逸以此
觀之縱識鉛汞二物不曉火候不防險危實
徒然耳上陽子曰慮險防危金丹之大事也

唱四

五

昔紫清白真人既得泥丸翁之傳年已六十
四矣急忙收拾金丹大料用盡萬苦千辛既
得鉛汞相合入鼎烹煉以其平日天姿聰明
當是溫養之時用心不謹不防其危不覺汞
走鉛飛無可收救遂作詩以自解其愠詩曰

八兩日月精半斤雲霧屑輕似一鴻毛重似
千秤鐵白如天上雪紅似猩猩血收入玉葫
蘆秘之不可洩夜半忽風雷煙氣滿寥泝這
般情與味啞子咬破舌捧腹付一笑無使心
腦熱要整釣魚竿再斫秋筠節觀此可不慎
歟若非白真人之堅固他人安能再整釣竿
而斫筠節乎又得紫陽仙師以金丹四百字
授之令其關防慎密後乃成道夫慮險防危
不啻一件自有數說其初採藥之時日月歡
會龍虎將交戰爭之際真人已潛於深淵浮

游慎守於規中蓋是時也閉塞三寶唯當專
心致志否則有喪身失命之事紫陽翁云白
虎首經至寶華池神水真金又云依時採取
定浮沈進火須防危甚最為初關之緊切此
其一也採取之時若或陰陽錯亂日月乖離
外火雖動而行內符閉息不應枉費神功此
其二也若火候過差水珠不定源流混濁藥
物不真空自勞神有損無益此其三也既得
黍珠入鼎須要溫養保扶心君苟或未善即
恐火化丹失此其四也至有學者備歷艱難

屢經危險心膽驚怖平時在懷得丹入鼎切
宜驅除務令清淨勿使牽掛舊慮以亂心君
是謂滌慮洗心是謂沐浴偶或留戀則恐汞
鉛飛走此其五也及其十月胎完脫殼換鼎
不能保固陽神輕縱出去則一出而迷途遂

唱四

六

失舍而無歸此其六也又有丹成之後且要
識真辨僞若功行未滿眼前忽見靈異多端
竒特百出以至生生之事如有神見皆能明
知若此等件是為魔障已至並非真實切不可
認為已靈丹聖茲乃邪僞妖幻見吾道成

乃欲引入邪宗以亂吾真於斯時也且須堅
固智慧保養全真此其七也凡此七件皆防
慮之大者也有不防非但無成恐致失喪
正陽祖師曰已證無爲自在心便須溫養保
全真一年沐浴防危險免見沈淪更用心吾
所以云慮險防危金丹之大事者也

卯酉刑德

紫陽真人曰兔雞之月及其時刑德臨門藥
象之上陽子曰兔雞者卯酉也學道的人須
知卯酉非止一說有天地之卯酉有一年之

卯酉有一月之卯酉有一日之卯酉有一時
之卯酉天地之卯酉者氏房心爲卯正躔則
房日兔胃昴畢爲酉正躔則昴日雞也一年
之卯酉者春分爲卯時曰中和秋分爲酉序
曰中秋一月之卯酉者初八日爲卯月滿上
弦酉時月到天心二十三日爲酉月留下弦
卯時月在天中一日之卯酉者日出爲卯而
萬物作日入爲酉而萬籟息一時之卯酉者
蓋攢簇之道也簇一年於一月兩日半爲六
候簇一月於一日則一時分六候故一年七

十二候簇於一日也是知一年之中止有一日一日之內止在一時大修行人須辨時中卯酉要知一時六候蓋採藥取鉛一時六候惟用二候猶三停而用一停而一時之中尤餘四候別有妙用所謂刑德者二八也蓋二八者卯酉也卯酉是陰陽平分之位陽為德德則萬物生陰為刑刑則萬物死而卯月乃四陽而二陰陰道將離而陰主殺是以卯之二陰陰已不能勝陽然殺氣未絕至是而揄死故為刑也酉乃四陰而二陽陽道將離而

陽主發生是以酉之二陽陽雖不能勝陰然
生意尚存至是而麥生故為德也正陽翁曰
盡是靈冥轉消息切須專志保初心

沐浴心慮

指迷詩曰沐浴之功不在它全憑乳母養無
差五行和合陰陽順同坐同行共一家無名
子曰陽氣到天地之中陰陽相半不寒不熱
而溫故為泰卦不進火候謂之沐浴陰氣降
天地之中陰陽相半不熱不寒而涼故為否
卦不進陰符亦云沐浴也上陽子曰沐浴者

適當陰陽相半鉛汞氣停陰陽二氣自然交
合於此時也不必進火亦不行符恐反傷丹
唯宜洗心滌慮以保養之故謂之沐浴也且
何謂沐浴大修行人盡將平時憂愁思慮艱
苦之心執着貪愛之念翛然脫去渾無一毫

唱四

牽掛直要形如槁木心若死灰是謂沐浴也
純陽祖師曰本性好清靜保養心猿定丹陽
祖師曰水中火發休心景雪裏花開減意春
又曰俗人無清靜之心道人無塵俗之心是
謂洗滌其時則近卯酉其卦則云否泰其候

則屬溫涼其象則為刑德至此則罷火守城
故謂之沐浴也參同契曰候視加謹慎審察
調寒溫周旋十二節節盡更須親崔公入藥
鏡云受氣吉防成凶火候足莫傷丹天地靈
造化慳紫陽真人與白紫清云及其沐浴法
卯酉時虛比蓋不可執泥外象當於藥火到
時而取也古歌云刑德同生殺加臨二八門
丹砂宜沐浴神水灌靈根閉兌留金永禁關
養魄魂不須行火候爐裏自溫溫大修行人
工夫到此可不慎乎

生殺交銖

紫陽真人曰夫鍊金液還丹者要須洞曉陰陽深達造化追二氣於黃道會三性於元宮攢簇五行合和四象龍吟虎嘯夫唱婦隨昔我師曰學道之士得內外藥物之真兩般作用之全合大造化方得所傳苟有毫髮差殊未免天地懸隔上陽子曰生殺者陰陽二物也龍虎二物也龍乃陽中之陰而主生故興雲致雨潤澤萬物而其中之陰能殺者也猶人分陽已盡而純陰則死矣虎乃陰中之陽

而主殺故呼風哮吼常有殺心而其中之陽能生者也猶人分陰已盡而純陽則仙矣夫陰陽二物者順則成人逆則生丹故不爲萬物不爲人則成丹矣是所謂生也且道生又生箇什麼莫不是生天生地莫不是生人生五行莫不是生萬物者乎莫不是有大靈通智慧有大神聖變化者乎且道殺又殺箇什麼莫不是殺那無明煩惱底賊莫不是殺傍門愚癡底賊旌陽祖師以五童女劍殺之純陽帝君以三清劍殺之佛祖以金剛王寶劍

殺之德山和尚以入門捧殺之故云護生須
是殺殺盡始安居祖師云斬魘滅魅了長生
魘者癡也魅者昧也若人早早殺了這愚癡
暗昧底則可以畢長生之道矣大修行入定
知毫髮差殊不能成丹切須洞曉也若悟陰
陽生殺二物何憂不仙矣至如所謂卦象爻
銖之說銖也者將準之而定也爻也者將徇
之而用也象也者將像之而爲也卦也者猶
掛以示人使人以此而爲則例也爻與銖者
明輕重也象與卦者明進退也積三百八十

四爻而成六十四卦積三百八十四銖而成
一十六兩謂一斤也斤足卦滿喻丹之將成
也修行之人務在知輕識淺知重識深知難
識退知易識進不過以法金丹內外二藥也
道德經云有無相生難易相成又曰圖難於

唱四

十

其易爲大於其細又曰是以聖人猶難之故
終無難也猶以復震爲採藥之初則半斤爲
入藥之數如百爻之謂以三十爻爲文七十
爻爲武者則知採藥之難也以卦足而藥成
則丹足二八一斤之數故火記言二百一十

六乃乾之策也十八八箇足乃一百四十四
坤之策也陰陽之數既足金液之丹已成也

修真七事

上陽子曰道必曰學必曰精而已矣老子曰
吾非聖人學而得之孔子曰十室之邑必有
忠信如丘者焉不如丘之好學也曰我學不
厭而教不倦也曰君子學道則愛人小人學
道則易使也南華經曰南伯子葵問乎女偶
曰道可得學耶偶曰惡可子非其人也夫卜
梁倚有聖人之才而無聖人之道我有聖人

之道而無聖人之才吾欲以教之庶幾其果
爲聖人乎不然以聖人之道而告聖人之才
亦易矣孔子曰生而知之者上也學而知之
者次也困而學之又其次也困而不學民斯
爲下矣釋迦聞半偈而欲捨身黃帝順下風
膝行而進問廣成子治身奈何而可以長久
夫古之大聖亦未有不學而能知大道者乎
今時人也而多妄誕不肯下問何時而得聞
斯道也哉

上陽子曰道有立談道有心授君臣也父子

也兄弟也夫婦也朋友也是綱常之道也此
可以立談而非心授也所言心授者天命之
謂性率性之謂道此可以心授而不可以立
談也率性之道即孔子一貫者也即孟子集
義所生者也夫綱常之道雖童稚亦可訓之
彼有國有邦者置所司以掌其綱常之道萬
世不易者也至如率性集義之道前賢註疏
畧不及焉若賢人君子遇聖師口授而不驚
疑以集義率性之道而修之是則謂之大聖
也方知綱常之道在其中矣煉丹也砂硫也

水銀也是修鍊之道也此可以立談而非心授也所言心授者無爲而無不爲也爲之而有以爲也此可以心授而不可以立談也無爲有爲之道即金丹大道也夫丹爐修鍊凡砂水銀之道雖愚夫愚婦亦可鍊之故可立談至如先天真鉛有爲之道雖上士至人遇師口授亦不免疑焉若上士至人得師指示金丹有爲之道勤而修之是之謂神仙也頑坐也守性也持齋也是坐禪之道也此可以立談也而非心授者唯正法眼藏涅槃妙心

直指人心見性成佛之道此可以心授而不
可以立談也正法眼藏直指人心即最上一
乘之道也夫持齋坐禪雖庸人乳子亦可立
談至如一乘之道雖利根上智於佛祖言下
得證猶不免疑焉是以靈山會上五千退席

唱四

十二

五祖佛法不付神秀而與老盧是謂可以心
授而不可以立談也韓湘得仙而昌黎有收
吾骨之句豈昌黎是下根之器哉朱晦菴之
遍參而崔子虛不與以道豈晦菴之不欲者
哉是云道不可以立談可立談者非大道也

葛仙翁六十始遇師白玉蟾六十始遇師皆成道也是爲道有心授者也

上陽子曰道有三悟孔子翼易曰近取諸身遠取諸物是言道也大修行人從近與遠及身與物四者求之眼下自有悟處老君常清

靜經曰內觀其心心無其心外觀其形形無其形遠觀其物物無其物是言道也大修行人從內外遠及心形物六者求之日下便有悟處佛祖云不是心不是佛不是物是言道也大修行人從心佛物三者求之脚腿下即

有悟處是之謂道有三悟也且以三教聖師
皆曉以世人從物求道以道爲物須當審思
物勿容易看過了也蓋道者乃萬物之一物
也而物者乃大道之一物也故老子云有名
萬物之母又云淵兮似萬物之宗是皆以物

唱四

十三

而名道也憫夫一切常人唯只尋常不肯尋
上或以孤陰寡陽攝養兀坐或以持齋守戒
離俗絕塵或以凡砂鉛銀煅煉爐火凡此皆
誤而非悟也能於是編言下投機須有一箇

奇特之大悟處矣

新編太上感應文入善士集

上陽子曰道有三傳焉上焉者文人善士寡
言好善能棄富貴唯急於身是云上士宜傳
道焉中焉者質而不文聞道篤信能割恩愛
力行精進不顧是非曰中士乃有上士之志
宜傳道焉下焉者愚而信實樂善棄惡捨己
從人勇於敢為是云下士其志可尚宜傳道
焉故得此道者莫不勇猛精進莫不堅固智
慧莫不遏惡揚善夫善之一字乃入道之梯
航也是以常人耳常聞善則腎不走精口常
語善則心不失神鼻常嗅善則肺能安魄眼

常視善則肝能育魂意常思善則脾胃生氣
黃中通理大修行人奚可以不善歟

上陽子曰道有三戒凡學道者心雖慕向而
乃驕其富貴不肯下問不立盟誓是謂奸譎
戒而莫與次學道者畧聞傍門小法唯事強
辯以道乾慧是爲詆眩戒而莫與三學道者
疑信相半不以生死爲憂重財輕身是不知
命戒而莫與

上陽子曰道有三去焉一者雖智人材士而
好論狀古人是謂無德宜去之也二者雖善

人勝士而好詆排是非妄議今古是謂不廣
宜去之也三者雖好道向佛而口談心非背
真就偽是謂無實宜去之也

上陽子曰道有四異四者何也酒色財氣是
也一切常人飲少輒醉平時端莊化爲戲謔

唱四

十四

平時正直化爲諛佞平時廉潔化爲貪淫平
時謙和化爲狂傲因酒喪德逃失性真猶如
山藪所藏者多平時罔覺忽然野火山頽藪
熱千妖百怪無所逃避人若無酒不失所行
山若無火妖怪藏形大修行人戒飲靜坐斂

精怡神不爲酒亂此爲異耳世之聲色敗人者多一切常人肆情縱欲貪著無厭如彼蜂螭以燈光爲色以焰爲樂投光赴焰來往不捨貪著於焰趨燈而撲人亦如是著於愛欲精氣以竭而情難割情牽神失意動氣散神氣既喪命亦隨逝色之爲物本無鋒刃而其殺人甚於刀戟大修行人似同而異酒肆淫房未嘗不戲却乃非色爲色知色不色不色中色色無定色此謂異耳云何非色爲色如彼蓮花香引十里花却爲色香即爲聲大修

行人不貴其香不貴其花而所貴者唯貴其
信信即為蓬花之與香不能長留蓬實可久
實能安心此故云信是以貴之故太上云其
精甚真其中有信猶此意也何謂知色不色
如彼河水清流涓涓水以濟舟至于彼岸其

唱四

十五

舟與水悉皆外物祖師不云道成而後丹房
器皿委之而去此之謂也何為不色中色如
彼枯旱陰雲四興甘雨驟至須臾復霽若乃
求其向來雨雲一無所見而唯五谷萬物蒙
潤發生維摩經云遊諸四衢饒益衆生入諸

淫舍示慾之道此之謂也色無定色其義云
何如彼寶月歲十二度朔望弦晦無定之中
而有上定上陽子曰當評論之三日生魄色
以大定八日半盈是云上弦十五對望圓明
徧滿凡彼人間莫不瞻仰而其光輝圓而復
缺乃不長在若人再欲觀其光彩須別索求
生魄弦望是故易曰與天地合其德日月合
其明又曰原始要終故知死生之說此之謂
無定色也一切常人貪財無厭積而不散為
兒孫計不悟天地日月盈虛消息之理如彼

石崇富敵於國財聚怨結身戮家喪禍及綠
珠大修行人既得其財即以求藥成丹丹成
而後盡散其餘此為異耳一切常人爭盡閑
氣惱亂身心好訟欺貧量可即奪不顧因果
生死不悟悔吝凶危皆由此起所爭者少所

喪者多如彼項王英雄蓋世卒之烏江身死
屍分後來視之為漢鷹犬人所爭況不及乎
大修行人所爭之氣非人所知是先天地真
一之氣上陽子曰修仙作佛皆此先天真一
之氣若非是氣不係修行不能長生此為異

